

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	DISCIPLINE TEORETICE ȘI KINETOTERAPIE
1.4 Domeniul de studii	KINETOTERAPIE
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ / Kinetoterapeut

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODE ȘI TEHNICI DE TONIFIERE MUSCULARĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. NICOLAE HORAȚIU POP						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Conf. univ. dr. NICOLAE HORAȚIU POP						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	DOU

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/LP	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/LP	14
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					6
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități:					2
3.7 Total ore studiu individual					48
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Numărul de credite					4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none">Nu este cazul
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none">Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none">Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none">Laborator dotat cu materiale auxiliare pentru demonstrații

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C3 - Evaluarea clinică primară (funcțională) și diagnoza nevoilor de intervenție kinetoterapeutică. • C4 - Realizarea programelor de intervenție kinetoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare. • C5 - Utilizarea metodelor și tehnicilor de intervenție kinetoterapeutică.
Competențe transversale	<p>CT3 Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Însușirea cunoștințelor necesare evaluării din punct de vedere biomecanic a pacientului și stabilirea nevoilor de intervenție kinetoterapeutică. • Însușirea cunoștințelor necesare pentru realizarea unui protocol de kinetoterapie, în scop profilactic sau terapeutic. • Deprinderea cu mijloacele și metodele specifice kinetoterapiei.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> ○ Însușirea corectă a complexelor de exerciții specifice cu scop profilactic și terapeutic. ○ Însușirea unor cunoștințe legate de efortul aerob-anaerob specific. ○ Însușirea cunoștințelor specifice de artrologie, miologie și biomecanică.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Prezentarea obiectului de studiu al disciplinei	Curs interactiv	2 ore
Definirea pozițiilor, planurilor și a mișcărilor segmentelor și corpului uman	Curs interactiv	4 ore
Morfologia fibrei musculare	Curs interactiv	2 ore
Sistemele energetice și relația cu efortul muscular	Curs interactiv	6 ore
Tipuri de contracție musculară	Curs interactiv	2 ore
Categoriile musculare implicate în actul motric	Curs interactiv	2 ore
Biomecanica contracției musculare	Curs interactiv	2 ore
Centura scapulo-humerală	Curs interactiv	2 ore
Centura coxo-femurală	Curs interactiv	2 ore
Coloana vertebrală	Curs interactiv	4 ore

	Total	28 ore
Bibliografie		
1. Chapman, A.E. – (2008). <i>Biomechanical analysis of fundamental human movements</i> . USA:Human Kinetics 2. Guyton A.C., Hall, J.E. – (2006). <i>Medical Physiology – eleventh edition</i> . China: Elsevier Saunders; 3. Ilieascu, A. – (1975). <i>Biomecanica exercițiilor fizice</i> . București: Editura Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport; 4. Papilian V. – (2003). <i>Anatomia omului. Volumul I</i> . București :BIC ALL; 5. Pop N. H., Zamora E. – (2007). <i>Creșterea volumului și forței musculare – elemente teoretice, practice și metodice</i> . Cluj-Napoca: Risoprint, 6. S Benghe T. - <i>Kinesiologie</i> – (2005). <i>Știința mișcării</i> . București:Medicală; 7. Zamora E., Ciocoi-Pop R. – (2006). <i>Artrologie și biomecanică umană generală</i> . Cluj-Napoca: Risoprint; 8. Zamora E., Kory Mercea M., Crăciun, D. D. – (2000). <i>Anatomie funcțională – vol. I și II</i> . Cluj-Napoca: Risoprint.		
8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Planurile și axele mișcării	Explicație, demonstrație, repetare	1 oră
2. Metode și tehnici de tonifiere a musculaturii gambei	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
3. Metode și tehnici de tonifiere a musculaturii coapsei	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
4. Metode și tehnici de tonifiere a musculaturii bazinului	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
5. Metode și tehnici de tonifiere a musculaturii spatelui	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
6. Metode și tehnici de tonifiere a musculaturii peretelui anterior al toracelui și abdomenului	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
7. Metode și tehnici de tonifiere musculaturii membrului superior	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
8. Metode și tehnici de tonifiere a musculaturii gâtului	Explicație, demonstrație, repetare	1 oră
	Total	14 ore
Bibliografie		
1. Chapman, A.E. – (2008). <i>Biomechanical analysis of fundamental human movements</i> . USA:Human Kinetics 2. Guyton A.C., Hall, J.E. – (2006). <i>Medical Physiology – eleventh edition</i> . China: Elsevier Saunders; 3. Ilieascu, A. – (1975). <i>Biomecanica exercițiilor fizice</i> . București: Editura Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport; 4. Papilian V. – (2003). <i>Anatomia omului. Volumul I</i> . București :BIC ALL;		

5. Pop N. H., Zamora E. – (2007). *Creșterea volumului și forței musculare – elemente teoretice, practice și metodice*. Cluj-Napoca: Risoprint,
6. Sbenghe T. - *Kinesiologie – (2005). Știința mișcării*. București:Medicală;
7. Zamora E., Ciocoi-Pop R. – (2006). *Artrologie și biomecanică umană generală*. Cluj-Napoca: Risoprint;
8. Zamora E., Kory Mercea M., Crăciun, D. D. – (2000). *Anatomie funcțională – vol. I și II*. Cluj-Napoca: Risoprint.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul kinetoterapiei.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoașterea noțiunilor de anatomie, morfologie și fiziologie musculară prezentate la curs	Evaluare orală	30%
10.5 Seminar/LP	Prezentarea și susținerea publică a unui referat tematic	Notare curentă	20%
	Prezentarea unui program de tonifiere musculară pentru o grupă musculară	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Identificarea elementelor adecvate legate de eficiența, responsabilitatea și etica profesională a kinetoterapeutului în cadrul unui program de intervenție kinetoterapeutică.			

Semnătura titularului de curs

Conf. univ. dr. NICOLAE HORAȚIU POP

Semnătura titularului de seminar

Conf. univ. dr. NICOLAE HORAȚIU POP

Semnătura directorului de departament

Prof. univ. dr. CIOCOI-POP DUMITRU RAREȘ